

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b>	<b>RELAKSASI OTOT PROGRESIF</b>
Pengertian	Relaksasi otot progresif adalah suatu teknik relaksasi dengan cara menegangkan otot dan menurunkan ketegangan otot hingga merasa rileks.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi nyeri atau rasa sakit</li> <li>2. Mengontrol tekanan darah</li> <li>3. Menurunkan ketegangan otot</li> <li>4. Menurunkan stress atau kecemasan</li> <li>5. Menurunkan sesak</li> </ol>
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase Prainteraksi Perawat melakukan persiapan terlebih dahulu sebelum bertemu pasien seperti membaca status pasien.</li> <li>2. Fase Orientasi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Salam terapeutik Mengidentifikasi pasien, mengucapkan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>b. Evaluasi dan validasi Menanyakan kabar pasien dan nyeri yang dirasakan</li> <li>c. Informed consent Menjelaskan tindakan pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif, tujuan, manfaat, waktu dan persetujuan pasien</li> </ol> </li> <li>3. Fase Interaksi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Persiapan alat Handsocon (bila diperlukan)</li> <li>b. Persiapan pasien Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman</li> <li>c. Persiapan lingkungan Siapkan lingkungan yang tenang dengan cahaya yang cukup, suhu dan terjaga privacy</li> <li>d. Persiapan perawat Perawat mencuci tangan dan menggunakan handsocon (Bila diperlukan)</li> </ol> </li> <li>4. Prosedur Tindakan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan</li> <li>2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Pada saat kepala dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik</li> <li>4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami</li> <li>5) Prosedur serupa juga dilakukan pada tangan kanan</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>b. Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap kelangit-langit.</li> <li>c. Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot bisep (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Genggam kedua sehingga menjadi kepala</li> <li>2) Kemudian membawa kedua kepala ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.</li> </ol> </li> <li>d. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga</li> <li>2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas dan leher</li> </ol> </li> <li>e. Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang dan mulut)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput</li> <li>2) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata</li> </ol> </li> <li>f. Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh rahang, Katupkan rahang diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.</li> <li>g. Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otototot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</li> <li>h. Gerakan 9: ditujukan untuk merileksasikan otot leher bagian depan maupun belakang.       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang bahu kemudian otot leher bagian depan</li> <li>2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat</li> <li>3) Tekan kepala pada permukaan bantal kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</li> </ol> </li> </ol>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan membawa kepala ke muka</li> <li>2) Benamkan dagu kedada, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka.</li> </ul> </li> <li>j. Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Punggung sedikit dilengkungkan</li> <li>2) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks</li> <li>3) Saat rileks letakkan tubuh kembali sambil membiarkan otot menjadi lemass</li> </ul> </li> <li>k. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya</li> <li>2) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun keperut, kemudian dilepas</li> <li>3) Ulangi lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.</li> </ul> </li> <li>l. Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Tarik dengan kuat perut kedalam</li> <li>2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu lepaskan</li> <li>3) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.</li> </ul> </li> <li>m. Gerakan 14 : ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis). <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang</li> <li>2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.</li> <li>3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepaskan</li> <li>4) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali</li> </ul> </li> </ul>
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi subjektif dan objektif bagaimana perasaan pasien setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif.</li> <li>2. Rencana tindakan lanjut <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Akan dilakukan kembali terapi relaksasi otot progresif. Kontrak yang akan datang</li> <li>b. Mengontrak kembali waktu pertemuan dengan pasien.</li> </ul> </li> </ul>

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Leg Exercise*

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b>	<b>LEG EXERCISE</b>
Pengertian	Latihan pergerakan kaki dengan meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerakan persendian.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi nyeri atau rasa sakit</li> <li>2. Memperlancar sirkulasi darah</li> <li>3. Mencegah stasis vena</li> <li>4. Menunjang fungsi pernapasan</li> </ol>
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fase Prainteraksi Perawat melakukan persiapan terlebih dahulu sebelum bertemu pasien seperti membaca status pasien.</li> <li>2. Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Salam terapeutik Mengidentifikasi pasien, mengucapkan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>b. Evaluasi dan validasi Menanyakan kabar pasien dan nyeri yang dirasakan</li> <li>c. Informed consent Menjelaskan tindakan leg exercise, tujuan, manfaat, waktu dan persetujuan pasien</li> </ol> </li> <li>3. Fase Interaksi <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Persiapan alat Handsocon (bila diperlukan)</li> <li>b. Persiapan pasien Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman</li> <li>c. Persiapan lingkungan Siapkan lingkungan yang tenang dengan cahaya yang cukup, suhu dan terjaga privacy</li> <li>d. Persiapan perawat Perawat mencuci tangan dan menggunakan handsocon (Bila diperlukan)</li> </ol> </li> <li>4. Prosedur Tindakan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengatur posisi pasien semi fowler</li> <li>b. Meminta pasien menekuk lutut, tinggikan dan luruskan tungkai bawah (betis) kaki kiri, tahan selama beberapa detik, kembalikan kaki ke tempat tidur dan luruskan, lakukan sebanyak 5 kali.</li> <li>c. Ulangi untuk kaki kanan</li> <li>d. Melakukan gerakan melingkar pada sendi pergelangan kaki kiri (berputar ke sisi luar, sisi bawah, sisi dalam, sisi atas), ulangi sebanyak 5 kali gerakan.</li> <li>e. Ulangi untuk kaki kanan</li> </ol> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"><li>f. Memposisikan pasien untuk telungkup, melakukan Gerakan abduksi adduksi pada tungkai bawah (betis). Lakukan sebanyak 5 kali.</li><li>g. Ulangi untuk kaki yang lainnya.</li></ul>
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi subjektif dan objektif bagaimana perasaan pasien setelah dilakukannya terapi leg exercise</li><li>2. Rencana tindakan lanjut<ul style="list-style-type: none"><li>c. Akan dilakukan kembali terapi leg exercise. Kontrak yang akan datang</li><li>d. Mengontrak kembali waktu pertemuan dengan pasien.</li></ul></li></ul>

## Lampiran 3 Hasil Uji Turnitin

Cindy Tyas Prasdina\_Penerapan  
Terapi Relaksasi Otot Progresif  
dan Leg Exercise Terhadap  
Tingkat Nyeri pada Pasien  
Carsinoma Mammae Post  
Mastektomi dengan General  
Anestesi di RS Lavalette Malang

Submission date: 25-Jun-2025 06:09PM (UTC+0200) by BORUSTORE 089698230504

Submission ID: 2705906005

**File name:**

Cindy\_Tyas\_Prasdina\_Penerapan\_Terapi\_Relaksasi\_Otot\_Progresif\_dan\_Leg\_Exercise\_Terhadap\_Tingkat\_Nyeri\_pada\_Pasien\_Carsinoma\_Mammae\_Post\_Mastektomi\_denga  
(1.06M)

**Word count:** 23331

**Character count:** 168007

Cindy Tyas Prasdina\_Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Leg Exercise Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Carcinoma Mammae Post Mastektomi dengan General Anestesi di RS Lavalette Malang

ORIGINALITY REPORT

<b>16%</b>	<b>15%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<a href="http://eprints.stikesbanyuwangi.ac.id">eprints.stikesbanyuwangi.ac.id</a> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	Leni Apridawati, Budi Antoro, Sri Maryuni. "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Mastektomi di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<b>2%</b>
<b>4</b>	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://repository.poltekkes-tjk.ac.id">repository.poltekkes-tjk.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id">repository.poltekkes-kaltim.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://www.jknamed.com">www.jknamed.com</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

9	<a href="http://repository.stikeshangtuh-sby.ac.id">repository.stikeshangtuh-sby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
10	<a href="http://journal.ipm2kpe.or.id">journal.ipm2kpe.or.id</a> Internet Source	<1 %
11	<a href="http://repo.poltekkesbandung.ac.id">repo.poltekkesbandung.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	<a href="http://jurnal.stikesbethesda.ac.id">jurnal.stikesbethesda.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://jurnal.syedzasaintika.ac.id">jurnal.syedzasaintika.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://ojs.uph.edu">ojs.uph.edu</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://eprintslib.ummgl.ac.id">eprintslib.ummgl.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://jufpinax11.blogspot.com">jufpinax11.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://stp-mataram.e-journal.id">stp-mataram.e-journal.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://butiransains.blogspot.com">butiransains.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://samoke2012.wordpress.com">samoke2012.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id">repository.poltekkesbengkulu.ac.id</a> Internet Source	<1 %

23	<a href="https://repository.unair.ac.id">repository.unair.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="https://repository.unej.ac.id">repository.unej.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="https://repository.pnb.ac.id">repository.pnb.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	Submitted to Syntax Corporation Student Paper	<1 %
27	<a href="https://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id">repo.poltekkestasikmalaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1 %
29	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Student Paper	<1 %
30	Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau Student Paper	<1 %
31	<a href="https://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
32	Nurul Hendayani, Masfuri Masfuri. "Relaksasi Otot Progresif dalam Manajemen Nyeri Pembedahan Ortopedi", Journal of Telenursing (JOTING), 2024 Publication	<1 %
33	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
34	<a href="https://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source	<1 %

[www.omicsonline.org](https://www.omicsonline.org)

35	Internet Source	<1 %
36	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
37	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
38	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
39	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
40	docplayer.info Internet Source	<1 %
41	Afiif Ahmidati, Dewi Irawaty, Sri Yona, Liya Arista. "Manajemen Nyeri dengan Guided Imagery pada Pasien Pasca Operasi Total Joint Arthroplasty", Journal of Telenursing (JOTING), 2024 Publication	<1 %
42	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %
43	epidemiolog.wordpress.com Internet Source	<1 %
44	kedokteran.unsoed.ac.id Internet Source	<1 %
45	kjrsusena.wordpress.com Internet Source	<1 %
46	ningretnosshi.blogspot.com Internet Source	<1 %
	repo.stikesperintis.ac.id	

47	Internet Source	<1 %
48	<a href="https://repository.uin-alauddin.ac.id">repository.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	Egidius Umbu Ndeti. "THE TRADITIONAL MUSIC SAPE' THERAPY ON POST OPERATING PAIN SCALE REDUCTION AT SANTO VINCENTIUS HOSPITAL SINGKAWANG CITY", Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 2020 Publication	<1 %
50	<a href="https://eprints.kertacendekia.ac.id">eprints.kertacendekia.ac.id</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="https://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="https://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="https://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="https://oehayontheblog.blogspot.com">oehayontheblog.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="https://ojs.poltekkes-malang.ac.id">ojs.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="https://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="https://skw.co.id">skw.co.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="https://eprints.untirta.ac.id">eprints.untirta.ac.id</a> Internet Source	<1 %
	<a href="https://gilawaras.blogspot.com">gilawaras.blogspot.com</a>	

59	Internet Source	<1 %
60	id.123dok.com Internet Source	<1 %
61	id.scribd.com Internet Source	<1 %
62	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
63	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
64	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
65	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
66	tr.scribd.com Internet Source	<1 %
67	www.idntimes.com Internet Source	<1 %
68	Pawiliyah. "The Effect Of Health Education On The Advantage Of Adolescent Knowledge About Reproductive Health In SMPN 5 Bengkulu", Jurnal Kesehatan dr. Soebandi, 2019 Publication	<1 %
69	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
70	Fajarina Lathu Asmarani, Adi Sucipto, Indrianingsih. "Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Genggam Jari Menurunkan	<1 %

Nyeri Sendi pada Lansia", HEALTH CARE:  
JURNAL KESEHATAN, 2023

Publication

- 
- 71** Nurhayati Nurhayati, Zaenal Arifin, Hardono  
Hardono. "KEJADIAN KANKER PAYUDARA  
(STUDI RETROSPEKTIF) DI LAMPUNG,  
INDONESIA", Holistik Jurnal Kesehatan, 2019  
Publication <1 %
- 
- 72** Sirooj Adli Qobus Kusmayadi, Wien  
Wiratmoko GTP, Mardheni Wulandari,  
Yuniastini Yuniastini. "Survival Life Penderita  
Kanker Payudara Berdasarkan Usia,  
Pendidikan Dan Status Ekonomi Di RSUD Dr.  
H. Abdul Moeloek Bandar Lampung", MAHESA  
: Malahayati Health Student Journal, 2022  
Publication <1 %
- 
- 73** [klikperawat.wordpress.com](http://klikperawat.wordpress.com)  
Internet Source <1 %
- 
- 74** [repository.helvetia.ac.id](http://repository.helvetia.ac.id)  
Internet Source <1 %
- 

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off